Rocznik VIII Styczeń 1927 Zeszyt 1

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych instytucyj i zrzeszeń, polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II. piętro.

## Pehr Henrik Ling.

(Rzecz, wygłoszona na akademji ku czci Linga w Poznaniu, 16 grudnia 1926.)

Szwecja obchodzi w tym roku bardzo uroczyście 150-letnią rocznicę urodzin Piotra Henryka L i n g a, twórcy gimnastyki szwedzkiej.

Jako przedstawiciel jedynej w Polsce katedry ortopedji, nauki zawdzięczającej w wielkiej mierze swoje wyniki metodom Linga, pozwoliłem sobie w porozumieniu z prof. Piaseckim, przedstawicielem także jedynej w Polsce katedry wychowania fizycznego, zaprosić Szanownych Państwa, by choć w ten skromny sposób uczcić pamięć człowieka, który tyle zdziałał dla zdrowej i chorej ludzkości.

Urodzony 15 listopada 1776 r. w Ljunga w Smalandzie jako syn pastora, uczęszczał do szkoły w pobliskiem miasteczku Växjö, potem do uniwersytetów ojczystych w Lund i Upsali.

W r. 1799 przenosi się do Danji, gdzie przez 5 lat studjuje w uniwersytecie kopenhaskim. Tam też uprawia pilnie szermierkę i zapoznaje się z gimnastyką G u t s m u t h s a w instytucie N a c h t e g a l l a. Toteż już w r. 1805 widzimy go na stanowisku mistrza szermierki uniwersytetu w Lund.

Podobno ćwiczenia te spowodowały wyleczenie reumatyzmu nabytego podczas licznych wędrówek. Prawdopodobnie jednak już dawniej bystry umysł jego naprowadził go na myśl, że ćwiczenia cielesne mogą być zbawienne nietylko dla zdrowych, lecz także dla chorych.

W pierwszej linji wszakże uważał gimnastykę jako środek wychowawczy, jako jeden z najważniejszych czynników wychowania młodzieży i zdrowego narodu. W licznych swoich poematach (m. i. „Gylfe" i „Asarne") chciał wpoić rodakom swoim, do których odrodzenia fizycznego i umysłowego całe życie dążył, wysokie samopoczucie narodowe. Dzieła te, dziś prawie zapomniane, wówczas wywarły wpływ niemały, a nawet zyskały mu tytuł członka Akademji.

Zawodu doznał jednak w swoich pierwszych staraniach u rządu celem stworzenie państwowego zakładu gimnastycznego. Mimo nieprzychylnej, a nawet urągliwej odpowiedzi, energicznie dążył do przeprowadzenia swoich myśli i cel osięgnął. Stanął (1813) na czele skromnego początkowo instytutu państwowego w Sztokholmie, gdzie miał możność metodę swoją pogłębić i rozszerzyć. Udało mu się tak dalece, że wkrótce system jego wychowania fizycznego zaprowadzono nietylko we wszystkich szkołach i szpitalach, lecz spełniło się wielkie marzenie Linga: system jego zaprowadzono w armji. Dla użytku tej armji wydał kilka publikacyj, m. i. „Regulamin gimnastyki" i „Nauka gimnastyki i ćwiczeń bagnetem dla żołnierzy".

W latach 30-tych został instytut centralny w Sztokholmie na koszt państwa znacznie rozszerzony. Mimo początkowych zawodów, mimo zwalczania go w początkach przez szereg lekarzy, doczekał się wreszcie, dzięki rezultatom swoim, ich uznania. Zmarł 3 maja 1839.

Dzieło Linga główne, dzieło jego życia, pod tytułem „Ogólne zasady gimnastyki", wydanem zostało w rok po śmierci przez uczniów jego Liedbecka i Georgii'ego.

Z państwowego instytutu w Sztokholmie system Linga rozszedł się na cały świat.

Nie wchodząc w ocenę roli, jaką odgrywa system Linga w nowoczesnem wychowaniu fizycznem młodzieży, gdyż mówić

o tem będą więcej odemnie powołane usta prof. Piaseckiego, chciałbym choć w kilku słowy podkreślić zasługi Linga na polu medycyny.

Ling nie był lekarzem, nie mógł więc mieć gruntownego wykształcenia w anatomji[1]), fizjologji i patologji. Dlatego też zrozumiałem jest, że niejedno, co w swojem dziele pisal, jest z punktu widzenia lekarskiego błędnem. Prawdopodobnie Ling sam błędy te sobie uświadamiał, gdyż długo zwlekał z oddaniem do druku swego głównego dzieła, starając się je udoskonalić, na co mu jednak sił i życia nie starczyło. Mimo tych niedociągnięć myśli Linga żyją po dziś dzień. Gimnastykę leczniczą przeprowadził Ling na trzy sposoby: 1. Ruch czynny, 2. Ruch bierny, 3. Ruch oporny. Ruch czynny wykonuje się li tylko wolą chorego, wręcz odwrotnie zachowuje się chory przy ruchu biernym, który wykonuje lekarz. Przy ruchu opornym chory wykonuje pewien ruch, któremu lekarz stawia opór, lub odwrotnie lekarz wykonuje ruch, któremu opór stawia chory. Przy ruchu opornym chory współpracuje z lekarzem. Lekarz dozuje opór stosownie do sił chorego. Ta współpraca dwóch ludzi celem wzmocnienia siły mięśni jest najważniejszą zasadą leczniczego systemu Linga.

Próbowano zastąpić system Linga najrozmaitszemi kombinacjami maszynowemi, że wspomnę tylko Zandera i Krukenberga; w nowoczesnej ortopedji nic go zastąpić nie zdoła.

Pokazało się to także podczas wojny, gdy przez Zakład Ortopedyczny w Poznaniu przechodziło rocznie około 2 tysięcy rannych, przeważnie na porażenie nerwów obwodowych. Operacje tu wykonane mogły dać jedynie podstawę do dalszego leczenia, a dalsze leczenie, poza elektryzacją, polegało na wzmacnianiu porażonych mięśni. Nie pomagało tutaj leczenie na znanych przyrządach Krukenberga. Współpraca jednakże lekarza z chorym, jedynie przeprowadzenie zasad Linga a zwłaszcza indywidualne zastosowanie do powoli wracających sił mięśni, ruchów opornych, dawała dobre wyniki. Główne zasady Linga stosujemy po dziś dzień.

[1]) Ten brak starał się usunąć, pracując usilnie w prosektorjum i zaprowadzając ćwiczenia anatomiczne dla swych uczniów.

Na nich się opierając, osiągamy przy złamaniach i zwichnięciach w stosunkowo rychłym czasie ruchomość stawów i wzmocnienie mięśni, a tem samem umożliwiamy rychły powrót do zarobkowania. Jest to pod względem społecznym zbyt ważny moment, by go nie podkreślić.

Do zadań ortopedji należy nietylko leczenie, lecz także zapobieganie kalectwom. Mam tutaj na myśli przedewszystkiem dzieci z osłabieniem mięśni kręgosłupa. Zastosowanie metod i zasad Linga zadanie nasze nietylko nam ułatwia, ale także umożliwia powstrzymanie postępu choroby, gdy już skrzywienie kręgosłupa istnieje. Ile przykrości, ile boleści, zwłaszcza nerwobólów międzyżebrowych oszczędza choremu gimnastyka lecznicza Linga, ten tylko pojmie, kto zna to zachorzenie i jego fatalne skutki.

Na kilku przykładach starałem się wykazać jak wielkie jest pole stosowania zasad Linga. Być może, że w innych gałęziach sztuki lekarskiej myśli Linga nie odpowiadają już dzisiaj nowoczesnym wymogom. Jednakże Ling umiał zapomniany od czasów greckich i rzymskich zasób gimnastyki usystematyzować, a tem samem dał lekarzowi w rękę nowy sposób leczenia. On, nielekarz, złotemi zapisał się głoskami w historji ortopedji.

Szwedzi czczą go jako patrjotę dążącego do odrodzenia swego narodu, my czcimy w nim człowieka i dobroczyńcę ludzkości.

**Dr. Ireneusz Wierzejewski, Prof. Uniw. Pozn.**

---

*Dr. Karol Stojanowski*, Poznań.

## Eugenika.

Stosunkowo bardzo późno, bo właściwie dopiero po średniowieczu, człowiek uświadomił sobie swoje stanowisko w świecie organicznym. Do czasu Linneuszowskiej systematyki stawiali się ludzie mniej lub więcej na boku, względnie ponad całą ożywioną przyrodą. Antropocentryczny ten pogląd miał cały szereg dodatnich momentów, podnosząc poczucie ludzkiej godności w masach i stanowiąc bardzo ważny społeczny hamulec w dzie-

dzinie moralnej. „Uzwierzęcenie człowieka“, t. j. wciągnięcie go w *systema naturae*, przeprowadzone przez rozwój nauk przyrodniczych, spopularyzowane, a nawet zwulgaryzowane szeroko przez liberalno-socjalistyczną agitację, zrodziło niejeden upadek ludzki. Niemniej jednakże, to przeoczenie właściwego stanowiska człowieka względnie ludzi w przyrodzie miało i swoje złe strony. W związku z hodowlą zwierząt domowych zdobywał człowiek z biegiem czasu cały szereg doświadczeń hodowlanych. Doświadczenia te dały cały szereg zdobyczy praktycznych, poprzedzających wszelkie teoretyczne prawa dziedziczenia, zdobyczy dających mu naprawdę wielką moc w ręce, kierowania wedle swej woli prawami dziedziczenia. Kto bodaj trochę poznał wyniki tego doświadczenia, jakie osiągnęli hodowcy koni, bydła albo psów, tego naprawdę musi ogarnąć szczery żal, że w dziedzinie hodowli ludzi zrobiono tak mało. Żadna przecież rodzina ludzka nie może się poszczycić taką historją rodowodową, jak przeciętny angielski koń wyścigowy. Że naprawdę ten brak zajęcia się w postaci tak praktycznej, jako też i teoretycznej, zagadnieniem hodowli ludzi, był uwarunkowany powyżej naprowadzoną wiarą, że człowiek jest czemś innem i wyższem od reszty świata organicznego, mamy dowód w tem, że zagadnienie to wypłynęło dopiero z rozwojem nauk przyrodniczych. Mam tu na myśli eugenikę, stworzoną przez Fr. Galtona, bliskiego krewnego Darwina, żyjącego w latach 1822—1911.

Ściśle mówiąc, eugenikę stworzył prąd ewolucjonistyczny, rozpatrywany w znaczeniu najbardziej ogólnem t. j. ewolucjonistyczny pogląd na świat i życie. Wiara w powszechny rozwój wyziera choćby z definicji eugeniki, sformułowanej przez Galtona[1]): „Eugenika jest to nauka zajmująca się wszystkiemi wpływami, które mogą poprawić oraz rozwinąć w kierunku dla społeczeństwa najkorzystniejszym wrodzone właściwości rasy“. Należy jednakże podkreślić, że Galton, pomimo ewolucjonistycznej atmosfery dość groźnej dla samej koncepcji eugeniki,

---

[1]) Galton Fr. Eugenics, its Definition, Scope and Aims, Sociological Papers 1901, S. 45, cytowane wedle Braeucker'a: Die Entstehung der Eugenik in England, Hildburghausen 1917, str. 145.

okazał się umysłowością bardzo samodzielną. Mniej samodzielny umysłowo uczony mógł, zasuggestjonowany ideami lamarkistyczno-darwinowskiemi, zwrócić jedynie uwagę na wpływy zewnętrzne, na środowisko i zejść na drogi higjeny społecznej. Niezaprzeczalna zaś wielkość Galtona polega na tem, że w pismach swoich, a zwłaszcza w „Hereditary Genius" wysunął w eugenice na plan pierwszy „wrodzone właściwości rasy". „Genius", w ujęciu Galtona, dziedziczny, jest od środowiska niezależny, nie tworzy go ono. Genjalny człowiek w najgorszych warunkach wybija się, pokonywając trudności zewnętrzne. Celem eugeniki zaś, wedle jej twórcy, jest wytworzenie takich warunków, któreby umożliwiły większe rozradzanie się elementom społecznie wartościowym, aniżeli to się dotychczas dzieje. Społecznie wartościowe elementy — to ludzie silni i zdrowi fizycznie, oraz uposażeni zdolnościami umysłowemi. Zwiększenie ilości tych ludzi w społeczeństwie — oto centralne zagadnienie i cel teoretyczno-naukowych wysiłków eugeniki. Cel ten wedle Galtona da się wtedy uskutecznić, jeżeli stworzymy takie warunki życiowe, w których ludzie zdolniejsi będą mogli w młodszym wieku wchodzić w związki małżeńskie i zakładać liczne rodziny.

Działalność Galtona stworzyła bardzo duże zainteresowanie powyższemi problemami. Wynikiem ruchu eugenicznego było założenie w roku 1907 specjalnego zakładu pod nazwą *Eugenics Laboratory* dla naukowego badania zagadnień eugenicznych, oraz gromadzenia obserwacyj i materjałów naukowych. Instytucja ta, prowadzona przez K. Pearsona, daje podstawę pracy całemu szeregowi socjologów, antropologów i lekarzy, pracujących na polu eugeniki. Galton stworzył plan pracy dla eugeniki, który daje nam równocześnie wgląd w sam zakres pracy. Zagadnienia powyższe chciałbym pokrótce wyliczyć[1]). W planie zatem prac i zagadnień leży:

1. Możność przewidywania przeciętnych właściwości potomstwa z danych o rodzicach i dalszych przodkach.

Aby cel ten zrealizować, należy zgromadzić i częściowo opublikować:

---

[1]) Korzystam z dziełka Braeuckera, str. 158—161.

a) Listę biograficzną wybitnie zdolnych rodzin nowszych czasów.

b) Biografje zdolnych rodzin jako materjał do statystycznego opracowywania.

c) Biografje rodzin, które jako całość stoją wyraźnie tak co do zdrowia jakoteż psychicznych i fizycznych właściwości poniżej przeciętnego poziomu społeczeństwa. Znaleźć w nich powinni miejsce pensjonarjusze rozmaitych zakładów, szpitali i więzień.

d) Stwierdzić rozrodczość poszczególnych klas społecznych, oraz ustalić ruch ludnościowy pomiędzy poszczególnemi klasami w społeczeństwie.

2. Rozpatrując działalność akcji państwowej oraz urządzeń publicznych należy:

e) Poprzeć to ogólne przekonanie, które dąży do dłuższego odosobnienia nałogowych zbrodniarzy, a to celem przedewszystkiem uniemożliwienia im pozostawiania potomstwa.

f) Stwierdzić, czy wyłanianie się w stosunku do umysłowo chorych zastrzeżenie, że pomoc, udzielona im przez odpowiednie urządzenia popiera ich małżeństwa oraz wychowanie podobnego do rodziców potomstwa, nie jest słuszne.

g) Zastanowić się, czy nie wprowadzić pozwoleń na studja wyższe.

h) Zastanowić się także nad bezwzględnem stosowaniem dobroczynności, która nie zawsze działa eugenetycznie.

3. Zorjentować się w warunkach, działających na zmniejszenie albo zwiększenie ilości małżeństw.

4. Zająć się badaniem praw dziedziczności. Galton radzi specjalnie zwrócić uwagę na t. zw. przez siebie Eurazjatów t. j. dzieci Anglików i Hindusów, na których zdaniem jego możnaby stwierdzić, czy w stosunku do ludzi działają prawa Mendla.

5. Przeprowadzić wyciągi i wypisy materjału literackiego, ważnego dla eugeniki, rozrzuconego po wydawnictwach naukowych, medycznych, ubezpieczeniowych. Tu należą także doświadczenia hodowców zwierząt i roślin.

6. Dopiero po wykonaniu tej teoretycznej pracy naukowej, eugeniści zdobędą możność zniewalać innych ludzi do pomocy oraz stosowania eugeniki.

7. Nakoniec twórca eugeniki marzy o instytucji świadectw eugenistycznych dla takich celów, jak ubezpieczenie życiowe, służba wojskowa i t. d. (Jak wiadomo obecnie w całym szeregu krajów świadectwa takie zostały wprowadzone, zwłaszcza w związku z naukową organizacją pracy.)

Już Galton[1]) zwraca uwagę na niejednakowe uzdolnienia ras. Za najzdolniejszych uważa on klasycznych Greków, którzy wedle jego oceny o tyle przewyższali współczesnych Europejczyków, o ile ci są zdolniejsi od współczesnych murzynów.

Idee i pomysły Galtona znalazły bardzo gorliwych i systematycznych kontynuatorów w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej[2]). Rozwinął się tam zarówno szeroki i poważny ruch naukowy, zajmujący się badaniami nad dziedzicznością całego szeregu objawów patologicznych, gromadzący monografje rodzin etc., jak też zagadnienia eugeniczne stały się stosunkowo dość popularne. Nic też dziwnego, że Ameryka w poszczególnych swoich stanach wprowadziła cały szereg ustaw w celach eugenicznych, jak zakazy zawierania małżeństw, stosowane względem osób obarczonych dziedzicznemi chorobami (niektóre choroby umysłowe), oraz przymusową sterylizację, celem uniemożliwienia tym osobom pozostawiania po sobie potomstwa. Podkreślić należy specjalnie jedną stronę amerykańskiej eugeniki, a to zwrócenie uwagi na zagadnienia rasowe. Rys ten jest jasnym i zrozumiałym, jeśli zwrócimy uwagę na kolosalną wprost liczbę różnokolorowej ludności w Stanach. Najbardziej nieprzejednane stanowisko tak prawa jako też i zwyczaju okazuje Ameryka w stosunku do murzynów. W ostatnich latach poważne obawy wysunęła kwestja żółta, powodowana przez imigrację chińsko-japońską. Eugeniczne uświadomienie społeczeństwa amerykańskiego uzewnętrzniło się też w prawach i rozporządzeniach imigracyjnych. Prawa te wykazują dwojaką ten-

---

[1]) Galton Fr. Genie und Vererbung. Lipsk.

[2]) Geza v. Hoffmann. Die Rassenhygiene in den Vereinigten Staaten von Nordamerika. Monachium 1913.

dencję. W pierwszym rzędzie dążą one do tego, aby nie dopuścić do kraju osób chorych, zdegenerowanych, zbrodniarzy, w drugim zaś, aby do Ameryki skierować możliwie ludność północno-europejską jako najlepszy (wedle wierzeń amerykańskich) element rasowy. Ostatnia tendencja zwłaszcza daje cały szereg przywilejów emigracyjnych dla Niemiec, co nie jest bez dużego politycznego znaczenia dla naszego bezpieczeństwa jako państwa. Niemcy bowiem pobite i pozbawione kolonij, posiadają tę jedną jedyną klapę bezpieczeństwa, chroniącą bodaj częściowo kraj od przeludnienia, które nieuchronnie musi prowadzić do wojny zaborczej, do ekspansji.

Następnym co do rozmiarów i intensywności ruchu eugenicznego krajem są bezsprzecznie Niemcy[1]). Najpoważniejszymi pracownikami w dziedzinie teoretycznej są uczeni Lenz i Bauer. W eugenice niemieckiej (znanej bardzo pod nazwą *Rassenhygiene)* odgrywa bardzo dużą rolę, obok opracowań nad dziedzicznością i konstytucją, pierwiastek rasowy. Eugeniści niemieccy jednozgodnie wysuwają typ północno-europejskiego blondyna, jako typ najbardziej wartościowy. Jest to jednakże przekonanie faktycznie niesprawdzone, choć jak zauważyłem poprzednio, przynoszące Niemcom duże korzyści w postaci uprzywilejowania emigracyjnego do Ameryki. Oprócz momentów rasowych, w eugenice niemieckiej zwraca się pilną uwagę na rezultaty genetyki oraz wogóle na najogólniejsze wyniki współczesnej biologji. Pozatem wszystkiem, eugeniści niemieccy bardzo stanowczo i precyzyjnie odgraniczają zakres eugeniki od zakresu higjeny społecznej.

Poza powyższemi krajami, eugenika rozwija się w całym szeregu innych krajów jak Szwecja, Holandja, ostatnio zaś, po przewrocie bolszewickim — i Rosja. W tej ostatniej więcej jednakże zwraca się uwagi na zagadnienia raczej wchodzące w zakres higjeny społecznej aniżeli właściwej eugeniki.

W Polsce istnieje „Polskie Towarzystwo Eugeniczne" (walki ze zwyrodnieniem rasy), wydające specjalne czasopismo „Zagadnienia Rasy z punktu widzenia zdrowia społecznego". Duszą

---

[1]) Bauer-Fischer-Lenz. Grundriss der menschlichen Erblich keitslehre und Rassenhygiene, 2. t. Monachium 1923.

Towarzystwa jest dr. Leon Wernic. Towarzystwo powyższe działa przy pomocy wydawnictw, odczytów oraz zakładania poradni i przychodni eugenicznych. Specjalnie dużo energji poświęca Towarzystwo zwalczaniu chorób wenerycznych i alkoholizmu. Ta niezmiernie dla społeczeństwa cenna praca idzie jednakże raczej w kierunku higjeny społecznej, aniżeli eugeniki. Poza tem towarzystwem ruch eugeniczny w Polsce jest niezmiernie słaby. Brak nam oryginalnej jakoteż tłumaczonej literatury eugenicznej, brak zrozumienia wagi zagadnień eugenicznych. Popularyzacja zaś zagadnień, propaganda eugeniczna jako też i organizacja, pomimo dużego jak na nasze warunki dorobku w tych dziedzinach Polskiego Towarzystwa Eugenicznego, nie odpowiada ważności zagadnienia ani w jednej setnej.

Kończąc ten ogólny szkic, dotyczący oświetlenia historycznego powstawania i rozwoju eugeniki, chciałbym zwrócić uwagę na pewne tendencje rozwojowe tej nauki. Powstała ona pod wpływem teorji ewolucji oraz wyników jej zastosowań zarówno w naukach przyrodniczych jakoteż socjologicznych. W dalszym rozwoju eugenika skorzystała z badań nad dziedzicznością (genetyka), wyjaśniając cały szereg zagadnień w związku z dziedzicznością niektórych objawów patologicznych. Obok zagadnień z dziedziny dziedziczności, eugenika zwracała uwagę na zagadnienia rasowe, a więc na różną wartość relatywną poszczególnych rasowych elementów dla społeczeństwa, oraz na wyszukanie środków służących do tego, aby wartościowe elementy rasowe uchronić od wymarcia oraz umożliwić im rozwój ilościowy. Oczywiście, że ten ostatni rasowy punkt widzenia miał swoje słabe strony. Niemożność w danem stadjum rozwojowem antropologji określania poszczególnych jednostek ludzkich co do ich przynależności rasowej spowodowała niepewność wartościowania poszczególnych elementów, a co za tem idzie dawała broń w rękę przeciwnikom eugeniki. W ostatnich latach nastąpił jednak niebywały rozkwit antropologji, która oswobodziwszy się od suggestyj ewolucjonistycznych zwróciła się do zagadnień systematycznych, zepchniętych przez prąd ewolucjonistyczny, a dla eugeniki mających zasadnicze znaczenie. Należy tedy oczekiwać silnego ożywienia się eugeniki, które bezsprzecznie sprowadzi rozwój antropologji, zwłaszcza zaś zdo-

bycze w dziedzinie systematyki antropologicznej, które pozwolą się nam zorjentować, co do najrozmaitszych właściwości poszczególnych składników ludności.

---

# Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

*Ppłk. W. Sikorski.*

## Kilka uwag o ewolucji metody ćwiczeń gimnastycznych.

(Rzecz, wygłoszona na posiedzeniu Sekcji w. f. przy Poznańskim Okręgu T. N. S. W., 4 grudnia 1926.)

Kwestja metody w wychowaniu fizycznem zarysowuje się u nas na dobre od r. 1900.

Poruszył ją wówczas prof. Piasecki w szeregu artykułów i od tego czasu nietylko jest ona kwestją żywotną, lecz pozostanie nią również w przyszłości. Przyjęty bowiem u nas wreszcie w roku 1905 system Linga (co prawda aż do r. 1909 ograniczono się wyłącznie do wprowadzenia przyrządów szwedzkich) dzięki wskazaniom Duńczyka dr. Sadolina, urzeczywistnieniom tych wskazań przez Elin Falk w metodzie ćw. fiz. dla małych dzieci, dzięki następnie naukowym uzasadnieniom fizjologów Francuza Demeny'ego, a przedewszystkiem pogłębionym pracom naukowym Duńczyka Lindharda, urzeczywistnionym znowu w praktyce przez Finlandkę Elli Björkstén, Szweda J. G. Thulina, a częściowo również przez Duńczyka Nielsa Bukha, otóż dzięki tym wszystkim usiłowaniom, zrobiono wyłom w przekazanej tradycją a częściowo już skostniałej metodzie szwedzkiej. Wyłom ten jest wystarczający, by mógł się przez niego przedostać ożywczy prąd współczesnych doświadczeń, opartych o ścisłe badania naukowe. Musimy się jednak liczyć z tem, że przez zrobiony wyłom mogą się przedostać i w rzeczywistości przeciskają się szkodliwe naleciałości. Usuwać je może wyłącznie gruntowna wiedza oparta o obserwację i eksperyment. Bez tych trzech czynników tj. wiedzy, obserwacji i eksperymentu naukowego będziemy błądzili po omacku i będziemy przyjmowali raczej to, co jest efektowniejsze, niż to, co będzie przedstawiało rzeczywistą wartość. Jest to rzeczą zupełnie zrozumiałą ze stanowiska uczuciowego, zwłaszcza tam, gdzie się nie zna rzeczywistej wartości poszczególnych ćwiczeń oraz zasad wzajemnego ich uzupełniania się.

I myśmy w pracy naszej stanęli początkowo na stanowisku t. zw. „czystości systemu i metody szwedzkiej". Stanowisko

to zajął niewzruszenie dr. Kazimierz Wyrzykowski i jak na początek tj. do r. 1914 było ono dobre. Większa część wychowawców fizycznych bowiem miała możność w latach 1909 do 1914 poznać zaledwie w ogólnych zarysach zasady systemu Linga; kształcili się oni bowiem na kursach krótkich. Wprawdzie wychowawcy ci, mając wykształcenie niewystarczające, wpadali w krótkim czasie w szablon, jednakże nie wprowadzali do pracy chaosu, który groził nam wobec ogólnie stosowanej do niedawna metody niemieckiej.

Dzisiaj, gdy nie mamy już potrzeby obawiać się jej szkodliwego wpływu, możemy pracować bez obawy wypaczenia nad dalszem doskonaleniem metody wychowania fizycznego, która, mając podstawę naukową i dostosowując się do naszych warunków. rozwija się już od r. 1920. W zasadach swych podstawowych opiera się ona o doświadczenia zagranicy, lecz równocześnie stara się wykorzystać doświadczenia własne. Zasady takiej metody oraz jej wytyczny kierunek starałem się przedstawić i częściowo uzasadnić w „Krzywych toków lekcyj gimnastyki". Głębsze uzasadnienie jej można będzie znaleźć w „Metodyce ćwiczeń gimnastycznych", która się ukaże z druku w ciągu b. m. (Wyd. Ossolineum). Również w nowem (przygotowywanem do druku) wydaniu wojskowego Regul. Wych. Fiz. Podstawowe zasady takiej metody są:

1) Tok lekcyjny ma być ściśle dostosowany do warunków pracy, z których na pierwszem miejscu należy postawić wiek i płeć, na drugiem inne zajęcia w ciągu dnia, a na trzeciem dopiero takie warunki jak sala gimnastyczna, przyrządy i przybory, ubrania ćwiczących, temperatura itp.

2) Każda lekcja gimnastyki powinna zawierać ćwiczenia z następujących pięciu grup: I. Ćwicz. porządkowe i wychowawcze, II. ćw. kształtujące postawę i ruch, III. ćw. układu nerwowego (koordynacji nerwowej), IV. ćw. stosowane: zwisy, biegi, skoki, rzuty, V. ćw. t. zw. dodatkowe, a mianowicie: a) ćwicz. oddechu, b) ćw. precyzji, c) ćw. rozluźniające, d) ćw. w zaoszczędzaniu sił, e) ćw. w reagowaniu na znaki, f) ćw. różnostronne (koordynacji nerwowo-mięśniowej), g) ćw. głową w dół, h) ćw. ożywiające, i) ćw. rytmu.

Uwaga. Ćwiczenia dodatkowe stosuje się w miarę potrzeby.

3) Musi istnieć równowaga w doborze i wzajemnem uzupełnianiu się powyższych ćwiczeń, lecz także w sposobie wykonania t. j. a) po ruchu szybkim ma nastąpić ruch powolny i przeciwnie; b) po ćwiczeniach w formie zabawowej uwzględnia się przynajmniej jedno ćwiczenie z tej samej grupy we formie ścisłej; c) w gimnastyce dziewcząt i kobiet (a także

chłopców) jest rzeczą bardzo wskazaną, by takie ruchy, jak marsze i pląsy oraz niektóre zabawy wykonywać przy muzyce; d) nietylko dbać o ruch piękny i o efekt zewnętrzny, lecz przedewszystkiem o ogólną sprawność fizyczną, mogącą mieć bezpośrednio zastosowanie w życiu praktycznem[1]).

---

Prof. gimn. *M. Vaux Engel*, Lubawa (Pomorze).

## Braki wychowania fizycznego w naszych szkołach średnich.

Z pośród wszystkich przedmiotów nauczania w szkolnictwie naszem, najbardziej zaniedbanem jest wychowanie fizyczne. Zwyczajnie w podobnych wypadkach ponoszą winę wyższe kierownicze sfery, które nie poświęcają należytej uwagi pewnym przejawom życia, lecz pozostawiają ważne zagadnienia swemu naturalnemu biegowi.

W tym wypadku jednak rzecz ma się inaczej. Najwyższa Władza szkolna, t. j. Ministerstwo Oświaty interesuje się wychowaniem fizycznem niemal równomiernie z innemi przedmiotami, i w programach szkolnych uwzględnia je dosyć obszernie. A jakkolwiek program ten nie jest bez usterek, to w każdym razie, gdyby go ściśle stosowano, wychowanie fiz. w szkołach naszych przedstawiałoby się inaczej, aniżeli to jest niestety dzisiaj. Programy bowiem istnieją, lecz wielu z tych właśnie, którzy wprowadzać je mają w życie, nie stosuje się do wskazówek i rozporządzeń.

Dlaczego tak jest, postaram się wyjaśnić chociaż w części.

Przed laty, t. j. przed okresem reformy wychowania fizycznego (ostatnie dziesięciolecie przedwojenne), panowała u nas wszechwładnie gimnastyka niemiecka. Ponieważ nauczanie tego systemu polegało na zmuszaniu uczniów do wykonywania przeróżnych sztuczek akrobatycznych na przyrządach, przeto gimnastyka tchnęła zupełnie obrazem cyrku, i jako taką przeważnie ją znano.

Najlepszymi kierownikami ćwiczeń byli nietyle naukowo wykształceni, ile zręczni fizycznie ludzie, zdolni zaimponować przez pokazowe wykonanie przeróżnych sztuczek gimnastycznych. W sferach pedagogicznych przyzwyczajono się wtedy do traktowania tych nauczycieli jako siły podrzędne, a samą

---

[1]) Od następnego numeru począwszy, „Wychowanie Fizyczne“ będzie się starać o jak najczęstsze podawanie osnów lekcyjnych, prosząc czytelników o dostarczanie swych krytycznych nad niemi uwag. (Red.)

gimnastykę za akrobatykę, lub w najlepszym razie za igraszki młodzieńcze.

Zwolna jednak następował przewrót pojęć w dotychczasowym sposobie prowadzenia ćwiczeń. Poznano system Linga i zmodernizowany sport klasyczny. A skoro w odrodzonej Polsce rozpoczęto budowę szkolnictwa, zwrócono uwagę także na wychowanie fiz. Dzięki zasłudze tak chlubnie w tej dziedzinie znanych jednostek, założono specjalne kursy, prowadzone kosztem Państwa, kształcące na kierowników ćwiczeń cielesnych jednostki o wykazanych studjach i inteligencji.

Zdawałoby się, iż to zapoczątkuje nową erę w stosunku gimnastyki do szkoły. Niestety, niewolno nam zapomnieć, że znaczna ilość pedagogów datuje się od owych czasów, kiedyto gimnastykę uważano za najbardziej błahy w szkolnictwie przedmiot, i odpowiednio traktowano też jego nauczycieli. A chociaż zmieniło się w Polsce dużo, nie zmieniły się pojęcia owych ludzi. Skutek ten, iż nawet zapaleni zwolennicy wychowania fiz., którzy pokończyli kursy wyłącznie w zamiarze pracowania w swej ulubionej dziedzinie, po krótkiej próbie zaczęli się usuwać z gimnastycznej karjery, i o ile tylko dozwalają im na to studja, zabiegają o uzyskanie dyplomów z innych przedmiotów. Zadowolonych ze swego stanowiska nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich jest bardzo niewielu. I jak długo stanowisko to traktowane będzie jako mało poważne, tak długo cierpieć na tem będzie i sam przedmiot. Nietylko bowiem pozostaną w tej kategorji przedewszystkiem osoby bez kwalifikacyj, albo z niewystarczającemi, ale nadto, czując lekceważenie otoczenia dla swego przedmiotu, uczyć go będą z niechęcią i bez zainteresowania.

Skoro bowiem lekceważą gimnastykę „poważni" pedagogowie, cóż dziwnego, że i niekwalifikowany nauczyciel nie przejmuje się zbytnio swą rolą. A do czego doprowadzają takie stosunki, przytoczę kilka autentycznych zdarzeń:

Boisko gimnazjum, na którem dużo drzew, sadzonych szpalerami. W pośrodku boiska gromada młodzieży z kl. II (!), gra zawzięcie w piłkę nożną, obijając się o drzewa, a przytem bez najmniejszego pojęcia o zasadach i technice tej trudnej gry. Tuż obok kilku chłopców uczy się jazdy na rowerze, a wpadając często pomiędzy futbalistów, powiększają zamieszanie. Na płocie stoi kilku uczniów, i pogwizdując rzucają kamieniami w przyległy ogród prywatny, a inni walą co sił palantowemi bijakami w parkan. Kilku spokojniejszych przechadza się z książką w ręku. — A nauczyciel? Ten z najzimniejszą krwią siedzi w kącie boiska i prowadzi żywą rozmowę z pewnym kupcem,

przeprowadzając handlową transakcję. — Stan ten trwa aż do dzwonka kończącego lekcję.

Gdzieindziej znowu. Na lekcji gimnastyki zawody futbalowe. Nauczyciel przechadza się na uboczu, nie interesując się zupełnie chłopakami, a na zapytanie odpowiada: Przecież ja się i tak na tem nie rozumiem, więc cóż im będę przeszkadzał?!

W innej miejscowości chłopcy skaczą wzwyż i wdal z rozbiegu na twardą ziemię, gdzieindziej znowu gimnastyka polega na kręceniu się na krążniku, a w porze zimowej urządza się w sali gimnastycznej zabawy taneczne, w czasie których do wycierania nóg nadchodzących gości, służą materace gimnastyczne, wywleczone w tym celu przed próg sali!

Ten, jako były wojskowy, uczy niemal wyłącznie szermierki, i z dumą ogłasza w czasopismach sportowych że „piłka u mnie nie istnieje", u innego zato alfą i omegą wychowania fizycznego jest piłka nożna, a jeszcze inny wprowadza rugby, o którem ledwie ma słabe pojęcie, i poprostu nie zdaje sobie sprawy z niebezpieczeństwa tej gry dla zdrowia nieletniej młodzieży. W zawodach „Dnia Sportowego" urządzanych przymusowo na rozkaz Ministerstwa Oświaty, mimo wyraźnego polecenia, nie stosuje się wcale przepisów regulaminu lekkoatletycznego P. Z. L. A., ale jakieś własne kombinacje, skutkiem których osiąga się różne nieprawdopodobnej doskonałości wyniki, przyjmowane z niedowierzaniami, a nawet lekceważeniem przez prasę sportową.

Gdyby w podobnych zakładach byli dyrektorowie niekoniecznie rozumiejący się na sporcie, ale mający chociażby odrobinę zainteresowania dla sprawy ćwiczeń cielesnych, podobne postępowanie nie uszłoby z pewnością nauczycielom bezkarnie. Niestety, dyrektorów takich mamy niewielu. Zato zdarza się, że pełen inicjatywy i dobrych chęci kierownik ćwiczeń cielesnych natrafia na przeszkodę, właśnie w osobie dyrektora, lub grona nauczycielskiego. Faktem jest, iż niektórzy z dyrektorów nie chcieli wydawać pieniędzy złożonych przez uczniów na fundusz gier i zabaw ruchowych, albo znowu jak w pewnej miejscowości, mimo sprzeciwu nauczyciela gimnastyki, zakupiła „Rada Wychowania Fizycznego" za wszystkie pieniądze rakiety i urządziło kort tennisowy, z którego korzystali wyłącznie nauczyciele, oraz ich rodziny. W pewnem gimnazjum, i to w jednem z większych miast Polski, nauczyciel, prowadzący palanta, spotkał się w czasie gry z następującą światłą uwagą dyrektora: Panie! Dawniej, za p. S., chłopcy spacerowali w czwórkach dokoła boiska i śpiewali, a dzisiaj biegają tam i napowrót, bez ładu i porządku, że wstydzić się muszę przed publicznością, która przecież widzi z ulicy ten nieporzą-

dek! Albo znowu w innej szkole dyrektor, spostrzegłszy przygotowanie do skoku w dal, odwołał swego syna, zabraniając mu surowo brania udziału w ćwiczeniach słowami: „żebyś mi się nie ważył robić tych głupstw". Proszę wstawić się w położenie nauczyciela, zależnego od podobnych znawców sportu.

Nietylko jednak nauczyciele i dyrektorowie popełniają błędy.

Przepisy ministerjalne zabraniają drużynom szkolnym urządzania pełnych matchów, ograniczając czas ich trwania do 45 minut, z 5 minutową przerwą w pośrodku, i nie dozwalają współzawodniczyć we wszelkich sportach z klubami nieuczniowskiemi. Tymczasem wystarczy przejrzeć tygodniki sportowe, ażeby przekonać się, jak na przepisy te zwraca się mało uwagi. Drużyny szkolne rozgrywają pełne matche pomiędzy sobą, i występują do walki z klubami pozaszkolnemi, startują w konkurencji z zawodnikami cywilnymi i wojskowymi w niedopuszczalnych dla młodocianych uczniów punktach, jak np. biegi na 400, 800, 1500 m i wyżej, biorą udział w turniejach futbalowych, a nawet, jak raz czytałem, nauczyciel (w tym wypadku szkoły powszechnej) pisząc recenzje z podobnych zawodów nadmienił z dumą: a trzeba uwzględnić, że najstarsi ze startujących liczą lat 14 (czternaście!). Władza szkolna nie interesuje się zupełnie podobnemi wypadkami. Nietylko nie uważa się ich za nieodpowiednie, ale nawet reprezentanci szkolnictwa, zastępcy kuratorów i dygnitarze władz administracyjnych patronują tym zawodom, rozdają nagrody, a prasa podnosi chlubną działalność zakładu.

Gdzieindziej nauczyciel trzyma się ściśle przepisów, nie dozwala na pełne matche, ani na rozgrywki z cywilnemi lub wojskowemi klubami, odmawia zaproszeniom na wyjazdy do innych miast, słowem dba o prestige władzy przełożonej pełnem posłuszeństwem dla jej rozkazów. Wzamian zato o owym zakładzie nikt nigdy nie usłyszy, prasa ani delegaci nie pochwalą, a uczniowie mają żal do nauczyciela, że przez swe „widzi mi się" pozbawia ich możności odegrania roli na szerszej arenie sportowej.

Sprawę tę musi postawić się jasno. Albo nikomu niewolno, albo wszystkim wolno. Uczniowie bowiem czytają pilnie pisma sportowe i dowiadują się z nich, że tam a tam delegaci Kuratorjum rozdawali nagrody, zachęcając jednocześnie do jak najszerszego uprawiania sportu. A tymczasem w innym okręgu za startowanie z klubami cywilnemi grozi uczniowi wydalenie z zakładu. Częstokroć w tej samej miejscowości w jednym zakładzie inaczej traktuje się tę sprawę, a w drugim inaczej. Naturalnie uczniowie, wobec których stosuje się ograniczenia,

czują się pokrzywdzeni i przypisują winę wyłącznie nauczycielowi.

Skoro zestawimy te wszystkie niedokładności i dodamy jeszcze i to, że w niektórych zakładach bądźto z nieuctwa, bądźteż z lenistwa nauczyciele, mający stare wyszkolenie, stosują nadal gimnastykę niemiecką, przychodzimy do przekonania, że jest niedobrze, i stan ten musi ulec jak najrychlejszej zmianie.

Rzecz prosta, iż w celu przeprowadzenia jej, potrzebną jest przedewszystkiem kontrola ze strony władz szkolnych. Tę prowadzić może tylko wizytator, fachowiec w sprawach wychowania fizycznego. I to nie opracowujący przy biurku teoretyczne wskazówki i polecenia, ale znający najdokładniej całokształt wychowania fizycznego, t. j. gimnastykę i sport, a którego rutyna dawałaby nietylko rękojmię należytego przeprowadzenia kontroli, ale i umiejętnego pouczenia, jak prowadzić gimnastykę szkolną. Fachowiec potrafiłby szybko rozróżnić ziarno od plew, t. j. pracę nauczyciela obowiązkowego i rozumiejącego się na rzeczy od pracy lekceważącego swe obowiązki lub nie posiadającego dostatecznej wiedzy.

(Dok. n.).

---

# Oceny książek.

Germanówna-Fritz. **Rozwój fizyczny dziecka, gry. zabawy i ćwiczenia w przedszkolu** (Podręcznik dla ochroniarek). Lwów (K. S. Jakubowski). Str. 125 w 16-ce. rycin 68.

Jak powinno wyglądać wychowanie fizyczne w okresie przedszkolnym, jest dotychczas kwestją sporną. Jedni twierdzą, idąc za metodą Montessori, że w okresie tym należy stworzyć dziatwie tylko dobre warunki higjeniczne oraz sposobność do czynienia drobnych doświadczeń życiowych drogą ruchu na własną rękę, i takich jest dzisiaj coraz więcej, choć brak wielki wychowawczyń zdolnych do stosowania tej metody. Drudzy są zdania, że już od 3 lub 4 roku życia należy stosować także środki sztuczne. Powinniśmy bowiem pamiętać, że od 6 roku życia rozpocznie się ujemny wpływ życia szkolnego, do którego należałoby organizm dziatwy odpowiednio przygotować.

Autorzy poszli drugą z wymienionych dróg. W szlachetnej trosce o przyszłe pokolenie dają nam pracę znakomicie zestawioną: uzasadnienie naukowe ze środkami praktycznemi. Oba te działy uzupełniają się należycie. Jest to jeden z dowodów, że współpraca teoretyków i praktyków może u nas wydać na polu wychowania fizycznego świetne rezultaty. Wydawnictwo bardzo staranne. Praca godna polecenia nietylko dla ochroniarek, lecz również jako poradnik dla rodziców. **Ppłk. W. Sikorski.**

Marja Germanówna. **Gimnastyka w szkole powszechnej.** Podręcznik dla nauczyciela. Wydanie czwarte. Lwów (K. S. Jakubowski) 1926. Str. 122, w 16-ce, ryc. 120.

Trzydziestoletnia przeszło praca autorki, praca pełna zapału i umiłowania dziatwy i młodzieży, jest nam zbyt dobrze znana, abym potrzebował

mówić o niej obszerniej. Jeżeli o niej wspominam, to robię to jedynie dla zwrócenia uwagi, że autorka nietylko jest propagatorką metod fizycz. wych. Elin F a l k, lecz opierając się o swe długoletnie doświadczenie, dostosowuje ją po mistrzowsku do naszych warunków pracy. Rzeczą jest zrozumiałą, że szanowna autorka nie mogła brać pod uwagę wyłącznie szkoły, rozporządzające lepszymi warunkami pracy, gdyż takich — zwłaszcza na wschodzie — jest znikoma mniejszość. Zupełnie więc słusznie dostosowała się w swej pracy do warunków gorszych. Stad pochodzi ten pozorne szczupły zasób materjalu ćwiczebnego w poszczególnych osnowach lekcyj gimnastyki. Lekcje te jednak łatwo można sobie rozwinąć przez dodanie większej ilości skoków, których tu bodaj za mało. Natomiast sądzę, że należy usunąć w następnem wydaniu ćwiczenia z oporem współćwiczącego (rys. 94 i 113), oraz ćwiczenia statycznej pracy mięśni, a zwłaszcza takie jak podpór głową w dół (podpór zwieszony, ryc. 117 i 118) i podpór leżąc przodem i bokiem (ryc. 110).

Również należałoby unikać głębokich oddechów z ruchami „pomocniczemi" ramion, których bezcelowość pomiary L i n d h a r d a udowodniły.

Może byłoby też lepiej, w następnem wydaniu, zastosować podział ćwiczeń tułowia według L i n d h a r d a.

Powyższe jednak usterki, które dadzą się z łatwością usunąć, nie umniejszają bynajmniej wartości podręcznika, który jak dotąd będzie w dalszym ciągu oddawał znakomitą usługę nauczycielowi w szkole powszechnej. **Ppłk. W. Sikorski.**

**Männliche Körperbildung. Cz. I.** Gundlagen und Wege. Str. 135, 34 ilustr. Część II. Wert und Ziel. Str. 136, 16 ilustr. fotogr. München (Delphin-Verlag) 1926.

Praca zbiorowa wybitnych uczonych i praktyków niemieckich, zajmujących się wychowaniem fizycznem i sportami, pod redakcją E. M a t t h i a s a, prof. uniwersytetu w Monachjum i dr. F. G i e s e g o, pryw. docenta w Stuttgarcie. Celem jej jest wniknięcie w istotę kultury cielesnej i sportów oraz wyświetlenie wzajemnego stosunku turnowania, gimnastyki i sportów. Prócz tego chodzi autorom o rozwiązanie lub przynajmniej rozważenie niewyjaśnionych dotychczas problemów „kultury ciała". Pierwszym z nich jest znaczenie wychowania fizycznego ze stanowiska gospodarczego i socjalnego. Wychowanie fizyczne powinno objąć każdą jednostkę, lecz nie można go traktować wówczas ze stanowiska ćwiczeń akrobatycznych, lekkoatletycznych lub tanecznych, lecz ze stanowiska biologicznego.

Drugim ważnym problemem, to dążność do uzyskania możliwie najlepszych rezultatów, czyli kwestja rekordów. Dobrze postawione zawody kryją w sobie fizjologiczne i duchowe wartości, których na innej drodze uzyskać się nie da. Dlatego też problem organizacji zawodów, problem doboru ćwiczeń i zaprawy oraz uzgodnienia zawodów z obowiązkami jest problemem „moralnym".

Praca powyższa napisana popularnie, gdyż przeznaczona jest dla szerszych warstw, mających jakąkolwiek styczność z kulturą ciała. Wydawnictwo staranne, prawie luksusowe. **Ppłk. W. Sikorski.**

I n ż. A l e k s. B o b k o w s k i. **Podręcznik Narciarski.** II wydanie. Lwów (Wyd. Zakł. Nar. im. Osolińskich), 1926. Str. 221 w 16-ce, ilustr.

Pierwsze wydanie tego podręcznika ukazało się w roku 1918. Obecnie autor, ogólnie w kołach polskich narciarzy znana powaga, opracował drugie, znacznie rozszerzone wydanie, w którem uzupełnił pierwotny podręcznik, zawierający podstawowe wiadomości o sprzęcie narciarskim, o nauce jazdy na nartach, oraz o skokach i skoczniach, — najnowszemi zdobyczami techniki i szczegółami o organizacji narciarstwa, przyczem podał też ważniejsze postanowienia statutu Polskiego Związku Narciarskiego. Wyczerpująco

traktowane są również rozdziały o zaprawie narciarskiej, oraz o kursach i zawodach, krócej zaś rozdział o wycieczkach. Liczne schematyczne rysunki Wacława Czerwińskiego ułatwiają zrozumienie tekstu.

Książeczkę tę, czwarty tomik Bibljoteki Wychowania Fizycznego i Sportu, można każdemu początkującemu narciarzowi polecić jako w obecnej chwili najlepszy polski przewodnik narciarstwa; ale też wytrawny już amator „królewskiego" sportu znajdzie tam niejedną ciekawą i pouczającą uwagę. **Dr. T. Smoluchowski.**

---

# Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

## Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

**Posiedzenie w dniu 20 maja 1926.** Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 52.

Odczytano protokół z poprzedniego posiedzenia i omówiono sprawy bieżące, poczem dr. Kopczyński zagaja dyskusyjny referat na temat: „Kształcenie i dokształcanie lekarzy szkolnych". Mówca wykazuje konieczność pogłębienia wykształcenia klinicznego lekarzy szkolnych. Za najbardziej niezbędne uważa znajomość nowoczesnych metod rozpoznawania chorób wewnętrznych, zwłaszcza chorób serca i płuc, umiejętność stosowania szczepień ochronnych, dalej znajomość rozpoznawania i różniczkowania chorób nosa, gardła, uszów, oczu (jaglica), dalej chorób skórnych, zwłaszcza zaraźliwych.

Za najwłaściwszy sposób zaspokojenia tej potrzeby dr. Kopczyński uważa paromiesięczny pobyt na poszczególnych klinikach lub oddziałach szpitalnych. Otrzymane zaświadczenie od kierowników klinicznych lub oddziałowych winno być miarodajne przy ocenie kwalifikacyj petenta.

Dr. Lubczyński podnosił doniosłość wykształcenia lekarzy szkolnych w zakresie higjeny socjalnej. Mówca zobrazował rozwój tej wielkiej gałęzi wiedzy zagranicą, zwłaszcza w Ameryce, rolę szkoły w szerzeniu znajomości zasad profilaktyki chorób (przychodnie, kliniki szkolne i t. p.) i rolę lekarzy szkolnych, którzy z jednej strony czuwają w szkole nad zapobieganiem chorobom młodzieży, z drugiej strony, mając styczność z lekarzami urzędowymi sanitarnymi, mają możność traktować higjenę szkolną pod kątem widzenia higjeny społecznej.

Dr. Zawadzki podkreśla potrzebę dokształcenia lekarzy szkolnych w kierunku wychowania fizycznego, które jest pierwszorzędnym postulatem, nieodzownym do należytego ukształtowania wychowania młodzieży wogóle. Wychowanie fizyczne, ściślej mówiąc ćwiczenia cielesne, osnute na skurczach mięśniowych, ujętych w pewien system, tak nieodłącznie związane jest z rozwojem i z całą przemianą materji ustroju żywego, że tylko przy uwzględnieniu najszerszych motywów biologicznych może dać należyte wyniki. Racjonalne stosowanie ćwiczeń cielesnych, zarówno u osobników zdrowych jak i z pewnemi zboczeniami cielesnemi, przechodzi kwalifikacje przeciętnego nauczyciela gimnastyki. Lekarz szkolny ma tu wiele do powiedzenia nietylko w sensie zabezpieczenia ćwiczących od szkody na zdrowiu — ale zapewnienia ćwiczeniom największej sumy pożytku stosownie do różnych warunków fizycznych i moralnych danego osobnika. Ruch jako potężny środek rozwojowy odżywczy i leczniczy zamało jest uwzględniany w programach uniwersyteckich na wydziałach lekarskich i filozoficznych i reforma w tym względzie jest nieodzowna. Antropometrja, biometrja, wskaźniki sprawności, karta zdrowia, znajomość istoty ruchu i wpływów na najważniejsze czynności życiowe, teorja wychowania fizycznego, znajomość form ruchu, — systematyka, sto-

sowanie ćwiczeń do wieku i siły, ćwiczenia chorych — ortopedja, patologja pracy mięśniowej — zmęczenie, trening — oto główne działy doszkolenia lekarza szkolnego. Do tego celu należałoby dążyć przez rozszerzenie programów uniwersyteckich: katedry teorji wychowania fizycznego, instruktorzy, sale ćwiczebne, boiska sportowe, jest to jednak muzyka przyszłości. Narazie zadowolićby się można urządzeniem w miastach uniwersyteckich kursów dokształcających dla lekarzy szkolnych, obejmujących zarówno teorję jak i stronę praktyczną sprawy. Kursy muszą być conajmniej trzymiesięczne codzienne, ażeby mogły choć w części sprostać zadaniu.

Dr. T. Jaroszyński podnosi znaczenie dokształcania lekarzy szkolnych w dziedzinie psychologji pedagogicznej oraz psychotechniki, której zadanie polega na badaniu uzdolnień oraz na ułatwianiu młodzieży szkolnej wyboru zawodu. Ścisła współpraca lekarza szkolnego z nauczycielem i wychowawcą da się osiągnąć jedynie wówczas, gdy lekarz zaznajomi się bliżej z nowoczesnemi zagadnieniami pedagogiki doświadczalnej i zdoła zainteresować ogół nauczycielski dziedziną higjeny nauczania. Badania psychologiczne nad dziatwą szkolną należy uważać za dopełnienie badań stanu zdrowotnego, połączone wspólnie z obserwacjami pedagogicznemi w postaci t. zw. „kart indywidualności", które stanowią podstawę do badań psychologicznych. Te ostatnie są w większości krajów nader ściśle związane z higjeną szkolną i dlatego, zdaniem mówcy, dokształcanie lekarzy szkolnych w tym zakresie jest rzeczą konieczną.

W dyskusji zabierają głos: Drowie Korsakówna, Roszkowski, Markowski, Goździcki, Bogdanowicz, Drabczyk, Borowska-Majewska i referenci, poczem posiedzenie zamknięto o godzinie 10 wieczorem.

## Ze Sekcyj Wych. Fiz. Tow. Naucz. Szk. Śr. i Wyż.

### Sekcja Wych. Fiz. Pozn. Okr. T. N. S. W.

Dzięki uprzejmemu współdziałaniu Kuratorjum, wychowawcy fizyczni Pozn. Okręgu Szkol. otrzymali dnia 4. 12. 26 r. jednodniowe zwolnienie z obowiązków szkolnych, aby mogli wziąć udział w całodziennem zebraniu Sekcji.

Na godz. 10 rano ściągnęli do sal Studjum Wych. Fiz. członkowie i goście w liczbie 61 osób. Zebranie zaszczycili swoją obecnością: p. kurator Chrzanowski, p. wicekurator Stein, p. radca Namysł, p. Pieracki, delegat z Min. W. R. i O. P., i dyr. Kilarski.

Rozpoczęto zebranie o godz. 10,15 pokazem lekcji pań, prowadzonej przez asyst. B. Tucholską, metodą p. E. Björkstén (ściśle według pierwowzoru). Następnie odbył się pokaz lekcji panów, słuchaczy dwu- i trzyletnich stud., prowadzony przez ppułk. Sikorskiego, wreszcie pokaz lekcji dziewcząt, uczenic IV kl. gimnazjum Dąbrówki na sali tegoż gimnazjum, prowadzony przez kol. Pigoniównę. Popołudniu o godz. 16-tej lekcja tańców narodowych na sali Studjum (baletm. Statkiewicz). Od godz. 17,15—19 wszyscy uczestnicy wzięli udział w zwykłem posiedzeniu seminaryjnem Stud. Wych. Fiz., prowadzonem przez prof. Piaseckiego. Wygłoszono referaty: 1) „O metodzie p. Björkstén"*) (oparty na widzianym pokazie, prelegentka B. Tucholska), 2) „Kilka uwag o ewolucji metody ćwiczeń gimnastycznych"**) (prelegent ppłk. Sikorski), wreszcie uwagi kol. Pigoniówny o przeprowadzonej przez nią lekcji.

W ożywionej dyskusji zabierali głos: przewodniczący, ppłk. Sikorski, kol. Łykowski (Rogoźno), Hlawsówna (Gniezno), Jagiel-

---

*) Wyjdzie w następnym numerze.
**) Patrz wyżej, w dziale „Z organizacji i metodyki ćwiczeń".

nicki (Inowrocław), Cudny (Ostrów), Migoniowa (Poznań), Timler (Bydgoszcz). Ogólna opinja oświadczyła się przeciw stałemu łączeniu gimnastyki z muzyką (jak w czystej metodzie Björkstén), oraz za temi ulepszeniami metodycznemi, jakie ustalono w Studjum W. F. Un. Pozn.

Od godz. 19,10 do 20 odbyło się właściwe posiedzenie Sekcji, na którem omawiano szeroko sprawę Sekcji Ogólno-polskiej, następnie sprawy administracyjne, jak sprawy kasowe (kol. skarbnik Woiński), sprawę organu Sekcji „Wychowania Fizycznego" (zamiana na miesięcznik).

W wolnych głosach kol. Jasiński przedstawia sprawę propagowania tańców narodowych w szkołach w lekcjach koedukacyjnych. prof. Piasecki sprawę zorganizowania kursu tańców narodowych dla członków z prowincji. Kol. Jagielnicki stawia wniosek zwrócenia się do Ministerstwa z prośbą, aby funduszów przeznaczonych na gry i zabawy nie zużywać na domy wycieczkowe, dopóki boiska i sale gimnastyczne nie będą należycie urządzone.

**Pigoniówna**, sekr. **Piasecki**, przew.

### Sekcja higjeny szkolnej i wych. fiz. w Płocku.

Dnia 7 października 1926 r. odbyło się w Płocku zebranie lekarzy i wychowawców fizycznych, celem założenia sekcji higjeny szkolnej i wych. fiz. przy płockiem Kole T. N. S. W.

Obecni: Dr. Maciesza A., Dr. Kosmaciński W., Dr. Przyłuski, Dr. Kapit. Netzer, Dr. Netzerowa, Prof. Liszewski St., p. Kraskowska, p. Pągowska, p. W. Zaufal.

Zebranie zagaił prezes T. N. S. W. prof. Liszewski, życząc nowej placówce jak największych owoców pracy, oddając głos Dr. Maciesze Al., który zainicjował zebranie tejże sekcji.

Dr. A. Maciesza na wstępie zaznaczył konieczność założenia tejże sekcji, odczytał niektóre punkta z regulaminu T. N. S. W. celem objaśnienia członków stosunku do T. N. S. W., następnie zaproponował wybór członków rzarządu sekcji., t. j. prezesa i sekretarza. Zebrani jednogłośnie wybrali Dr. Al. Macieszę prezesem, W. Zaufala sekretarzem sekcji. Postanowiono odbywać posiedzenia sekcji we czwartek przed 15 lub 15 każdego miesiąca. Dnia 18 listopada 1926 roku odbyło się posiedzenie sekcji na którem prof. Kulesza wygłosił referat p. t. „Odznaka sportowa".

**W. Zaufal**, sekretarz. **Dr. Al. Maciesza**, przewodn.

---

# Z ruchu ćwiczebnego.

## Święto sportowe młodzieży szkolnej 1926.

### Okręg Białostocki.

Staraniem Sekcji W. F. T. N. S. W. zorganizowało Kuratorjum w dn 18 i 19. 6. 26. zawody międzyszkolne. Na program składały się gry (siatkówka, kwadrant, palant, „Podaj dalej"), pięciobój lekkoatletyczny drużynowy (po 4 zawodników), oraz bieg rozstawny 4 × 60 m. (dla drużyn żeńskich i męskich poniżej 16 lat). Na pięciobój, w którym brało udział 4 gimnazja, 1 seminarjum oraz 1 szkoła handlowa, składały się następujące konkurencje:

Bieg 100 m (12,7"—14,2"), skok w dal (571 cm — 391 cm), skok wzwyż (145 cm—125 cm), rzut oszczepem (40,11 m — 16,78 m) i pchnięcie kulą 5 kg. (11,49 m — 6,82 m)*)

Do gier wystawiły wszystkie szkoły drużyny.

*) Liczby w nawiasach oznaczają najlepszy i najgorszy wynik, osiągnięty w poszczególnych konkurencjach.

# Zmarli.

**Ś. p. Jan Durski.**

Kontroler kasy skarbowej lwowskiej, członek honorowy Sokoła, długoletni naczelnik Sokoła—Macierzy, wytrwały pionier idei sokolej ś. p. Jan Durski, zmarł we Lwowie, przeżywszy 62 lata. Sokolstwo dzielnicy małopolskiej poniosło wskutek śmierci ś. p. Jana Durskiego niepowetowaną stratę. Pogrzeb odbył się z krypty kościoła OO. Bernardynów i zgromadził liczne zastępy Sokolstwa lwowskiego i delegatów gniazd z całej Małopolski.

---

# Kronika.

— **150-lecie urodzin P. H. Linga.** Rocznicę tę święciła w listopadzie ub. r. ojczyzna wielkiego gimnazjarchy. W salach wspaniałego ratusza sztokholmskiego odbyła się 6 listopada uroczysta akademja wraz z pokazem gimnastyki wzorowej zastępu męskiego, oraz bankiet. Z gości zagranicznych przemawiali reprezentanci Danji i Norwegji. Przy tej okazji udekorowano orderem Gwiazdy Północnej (i tem samem przeniesiono do stanu rycerskiego) ppłk. E. Nermana, prezesa szwedzkiego Związku Gymnastycznego, oraz ppłk. S. Drakenberga, dyrektora Centralnego Instytutu Gimnastycznego. We właściwą rocznicę (15 listopada) młodzież szkolna złożyła hołd cieniom wielkiego Szweda, udając się pochodem do jego grobu (Annelund pod Sztokholmem), wieczorem zaś zebrano się w Centr. Instytucie Gimnast. dla licznych pokazów gimnastycznych i szermierczych. Na wiosnę 1927 r. zakończy tę serję „Lingjada" — igrzyska z udziałem innych krajów skandynawskich w Göteborgu.

— **Akademja ku czci P. H. Linga w Poznaniu** odbyła się 16 grudnia 1926 r Na czele numeru niniejszego dajemy przemówienie, jakiem inicjator tego zebrania, prof. Uniw. I. Wierzejewski, zagaił uroczystość. W numerze następnym umieścimy mowę prof. Uniw. E. Piaseckiego. Pozatem przemawiał konsul szwedzki p. W. Hedinger, zaś chór „Echa" pod batutą prof. Raczkowskiego objął część muzyczną. Udział doborowej publiczności był dość liczny.

— **Rozstrzygnięcie konkursu im. G. Piramowicza.** Komitet konkursu im. G. Piramowicza, wyłoniony przez Warszawskie Towarzystwo Lekarskie dla nagrodzenia najlepszej pracy z jakiegokolwiek bądź działu higjeny szkolnej, wydanej lub nadesłanej Towarzystwu w r. 1926, ew. dla nagrodzenia lekarza szkolnego za wydajną pracę higjeniczno-szkolną, jednomyślnie uchwalił przyznać nagrodę z fundacji im. Piramowicza drowi med. i fil. Stefanowi Szumanowi w Poznaniu za liczne prace i artykuły z dziedziny higjeny szkolnej oraz za wybitną działalność na stanowisku wizytatora higjeny szkolnej w Okręgu Szkolnym Poznańskim.

Sąd kokursowy stanowili: wiceprezes Warszaw. Towarzystwa Lekarskiego dr. Kazimierz Zieliński, dr. Wł. Światopełk-Zawadzki, dr. T. Jaroszyński, ofiarodawca konkursu dr. St. Kopczyński, delelat od Zarządu Towarzystwa nauczycieli szkół średnich i wyższych dyrektor p. P. Sosnowski i delegat od Zarządu nauczycielstwa szkół powszechnych p. A. Dargielowa.

Na powiększenie tegorocznej nagrody konkursowej Zarząd Polskiej Składnicy pomocy szkolnych ofiarował 250 złotych.

— **Militaryzacja wychowania fizycznego?** W jesieni r. ub. zaczęły się dziwne posunięcia sfer decydujących w sprawach wychowania fizycznego. Oto przedewszystkiem, na wyraźne życzenie władz wojskowych, pra-

ca Naczelnej Rady Wychowania Fizycznego i jej organów obwodowych, uległa wstrzymaniu. Dalej przyszły oświadczenia Rządu, zapowiadające jak gdyby nową erę w tej dziedzinie. Radość entuzjastów zmalała jednak, gdy dzienniki doniosły, że wiceminister Oświecenia, p. Gayczak, ustąpił ze swego stanowiska, nie chcąc się zgodzić na reformy, zdążające do militaryzacji wychowania fizycznego na terenie szkolnictwa.

Większość cywilnych pracowników polskich na niwie kultury cielesnej — to zdecydowani militaryści, w tem znaczeniu, że rozumieją konieczność wszelkich ofiar dla obrony granic Państwa. Uznajemy celowość organizacji wojskowych na tem polu w Szwecji, polegającą na tem, że armja swój nadmiar znakomicie wyszkolonych instruktorów odstępuje szkołom. Byliśmy też zwolennikami podobnego postępowania u nas, oczywiście na odpowiednio mniejszą skalę. Boć jeszcze i do nadmiaru instruktorów wojskowych daleko i ogół ich przeszedł zbyt krótkie wyszkolenie.

Co gorsza, daje się spostrzec usuwanie się do rezerwy, w stan spoczynku, lub do innych działów pracy wojskowej, właśnie najlepszych sił, tak w dziedzinie teorji, jak metodyki ćwiczeń ciała, jak wreszcie wytrawnych instruktorów sportowych. Luki po nich zajmą ochotnicze młodzi, niedoświadczeni ludzie; ale czy podołają zadaniu, zwłaszcza, gdyby ono miało być tak niebywale rozszerzone?

Toteż, nawet na wypadek, gdyby pogłoski, notowane przez prasę, miały się sprawdzić, nie wierzymy w wykonalność, a tem bardziej w trwałość takiej „reorganizacji". W każdym razie konieczną jest czujność wszystkich ludzi naprawdę kompetentnych.

— **Higjeniczne ławki szkolne.** Ministerstwo W. R. i O. P. powołało specjalną komisję, złożoną z pedagogów, techników i lekarzy-higjenistów, która opracowała model taniej ławki szkolnej o dwu miejscach, odpowiadającej wymogom higjeny. Aby nowy model rozpowszechnić i wprowadzić do szkół, Ministerstwo W. R. i O. P. wysłało do kuratorjów odpowiedni okólnik, załączając równocześnie rysunek opracowanego przez komisję modelu ławki szkolnej.

Okólnik ten (26. IX. 1926, No. Prez. 11073/26) bardzo na czasie. W najbliższym numerze postaramy się omówić model, ustalony przez Ministerstwo.

— **Zjazd Rady Naczelnej „Sokoła"** odbył się w Warszawie z początkiem listopada z. r. Dokonano wyboru zarządu w składzie następującym: prezes Zamoyski, wiceprezes Terech, Zarząd pp.: Arnold Dajkowski, Dubłocki, pos. Holder-Eggerowa, Kłos, Kobylański, Maksyś, Mandukowa, Matuszewski, Pniewski, Przeździecki, Rauer, Strzetelski, Wunsch, Zalewska.

Przyjęto szereg wnioków, dotyczących organizacji, które stwierdzają, że 1. w chwili obecnej stoimy z koniecznością mnożenia potężnej siły obywatelskiej, gotowej w razie potrzeby do karnego działania dla odparcia wszelkich zamachów na naszą narodowość i państwo.

2. Zalecają konieczność dostosowania statutów do wymagań doby dzisiejszej, oraz 3. wypowiedzenie walki z obniżeniem poziomu moralnego i poczucia obowiązków obywatelskich.

Komisja wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego zaleca utrzymać nadal obecny kierunek wychowania fizycznego, uregulować sprawę wychowania wojskowego w ramach organizacji sokolej, podjąć starania celem zwiększenia udziału „Sokoła" w pracach wychowania wojskowego, uregulować uprawnienia przy odbywaniu służby wojskowej, wreszcie uregulować stosunek do władz wojskowych.

— **Akademickie Gniazdo Sokole** założono w Poznaniu. Tłumny udział młodzieży (zwłaszcza członków korporacyj) w zgromadzeniu inauguracyjnem daję rękojmię, że tym razem myśl tak chwalebna i słuszna nie spali na panewce, jak to się stało z paru próbami tego rodzaju za poprzedniej, przedwojennej generacji. *Vivant sequentes!*

— **Dalsze triumfy zawodowego sportu w Polsce.** Oto nowa wiązanka faktów z tej smutnej rubryki. Dzienniki donoszą o zawiązaniu polskiej Ligi piłki nożnej, złożonej z kilkunastu najlepszych drużyn. Znawcy stosunków dodają, że jest to najprostsza droga do profesjonalizmu, a nawet oznaczają datę przejścia tych drużyn do jawnych zawodowców na moment po Olimpjadzie amsterdamskiej 1928. Ligowcy żywo, a może i szczerze zaprzeczają. Czy jednak nie łudzą się?

Gorzej bodaj dzieje się ze sportem bokserskim, gdzie jeden z „asów" przeszedł do jawnego profesjonalizmu i wciąga w jego szeregi coraz to innych młodzieńców dla efemerycznych sukcesów — bo, jak podniesiono w prasie, ta gałęź sportu u nas jeszcze zbyt daleka od poziomu międzynarodowego. Rezultatem tedy zdeklasowanie tych jednostek, bezcelowe nawet ze stanowiska „sportu dla sportu".

Najdziwniejsza jednak, że ten nowotwór złośliwy na ciele naszego sportu cieszy się poparciem ludzi, powołanych do jego zwalczania. W czasopiśmie sportowem półurzędowem, zalecanem i dla szkół, decydujące miejsce w redakcji zajmuje właśnie ów wspomniany wyżej bokser zawodowy. Czyż dziwić się wobec tego, że zaprasza się go i do radjo i to z odczytem na temat... „Sport i higjena moralna"?

---

## Résumés des principaux articles et communiqués.

Lt.-Col. W. Sikorski. **Quelques remarques sur l'évolution de la méthode en gymnastique.** L'auteur nous donne les principaux résultats de ses observations et expériences faites dans le milieu scolaire (depuis 1910), plus tard dans l'école et dans l'armée (depuis 1920). Il se base sur les principes fondamentaux de Ling, en tenant compte des contributations ultérieures apportées par les théoriciens (Demeny, Lindhard) ainsi que par les pédagogues (Falk, Thulin, Björkstén, Bukh), en les adaptant pour l'écolier et pour le soldat polonais, et en y ajoutant ses propres inventions.

Voici, entr'autres, les principes qu'il préconise pour la composition du plan de la leçon. Chaque leçon doit contenir les exercices appartenant aux cinq groupes suivants: 1. Ex. d'ordre et de discipline; 2. ex. de formation; 3. ex. de coordination nervuese; 4. applications: suspensions, courses, sauts, lancements; 5. ex, accessoires, c'est à dire a) ex. respiratoires, b) ex. de précision, c) ex. de relâchement, d) ex. de l'économie des forces, e) ex. de réaction (invention de l'auteur, voir cette revue, 1925, pages 75, 140), f) ex. dissymmétriques (coordination neuro-musculaire), g) culbutes, h) ex. vivifiants, i) ex. rythmiques.

Obs. Quant aux exercices „accessoires" (groupe 5), le maître n'en introduit que les éléments qu'il juge nécessaires pour sa classe, suivant les défauts qu'elle montre au moment donné dę l'enseignement.

**L'anniversaire de P. H. Ling en Pologne.** Le professeur d'orthopédie à l'Université de Poznań, I. Wierzejewski, a inauguré une séanee solennelle, consacrée audit anniversaire, en rendant l'hommage au grand créateur de la gymnastique médicale qui a récemment célébré des grands triomphes pendant la guerre mondiale (reéducation des blessés). L'autre orateur, Prof. E. Piasecki (chaire de la théorie d'éducation physique) a esquissé l'histoire de la méthode Ling de gymnastique éducative en Pologne depuis bientôt 35 ans (nons y reviendrons au prochain numéro). Le consul suédois W. Hedinger salua ensuite l'assemblée. Des chants patriotiques, suédois et polonais, complétèrent le programme.

---

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.